

3月 保健だより

日之影小学校
保健室発
R5年3月

学年のまとめをする時期になりました。みなさんは、どんな1年間をすごしましたか？
楽しいことばかりではなかったかもしれませんが、がんばってきたみなさんは、体だけでなく心も大きく成長したと思います。家族や友達、お世話になっている人たちに感謝して、残りの一日一日を大切にすごしましょう。

ねんかん 1年間をふいかえろう

1年間の健康チェック

今年1年、がんばったことに印をつけよう！

- はやねはやおきをした
- いつも正しい姿勢ができた
- ごはんの後に歯みがきをした
- 手あらい・うがいをした
- 外で元気に遊んだ
- スキキライせず何でも食べた
- 毎日ハンカチとティッシュを持っていた

7つできた！

すごい！

その調子で健康習慣を続けよう

4~6つできた！

もう少し！

できなかったことは、新しい学年の目標にしよう

1~3つできた！

がんばって！

ほかの健康習慣も取り入れてみよう

どれもできなかった

ざんねん！

まずは、できそうなものから取り組んでみて

卒業するのは6年生だけではありません！

新しい学年に上がる前に、よくない習慣を卒業しましょう。

- 「ゲームをしすぎた！」を卒業する
- 「歯みがき忘れた！」を卒業する

ぼく・わたしは…

を卒業します！

おうちの方へ

令和5年5月8日より、新型コロナウイルス感染症が感染症法上「5類」に引き下げられるというニュースが報道されています。

これまでの予防策が緩和される可能性もありますが、それまでは今までどおり、**毎朝の検温**と**マスク着用**をよろしく願います。

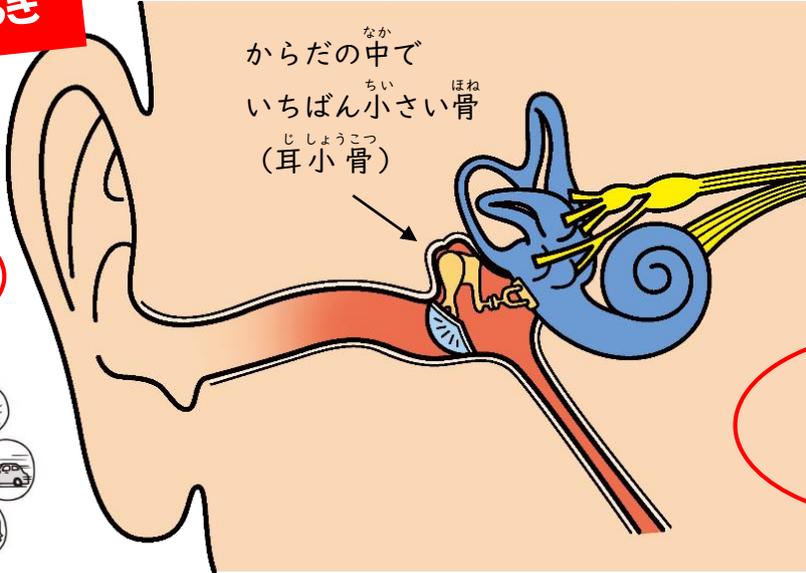
状況が変わり次第、速やかにご連絡いたします。

みみ たいせつ
耳を大切にしよう👂



みみ
耳のはたらき

からだのなか
いちばん小さい骨
(耳小骨)
ほね



おと
音をきく



からだ
体のバランス
を取る



みみ
①耳はぜったいにたたかない

みみ
耳をたたくと、音を伝えるために
たいせつ なか
大切な耳の「こまく」という部分が、
かんたんにやぶれてしまいます。



おと おお
②音の大きさに気をつける

イヤフォンやヘッドフォンを使い、
おお おと き
大きな音を聞きつづけると、耳のきこ
えが悪くなってしまいます。



みみ
③耳そうじはやさしい力で

みみ
耳あかは、自然に耳の外へ出るよう
になっています。めんぼうは、耳のお
くまで入れないようにしましょう。



はな
④鼻をかむときは片方ずつ

つよ ちから はな
強い力で鼻をかむと、耳がいたくな
ってしまいます。くちから いき
口から息をすって、
ゆっくりかみましょう。